

examensarbete

Våren 2010

Sektionen för beteendevetenskap
psykologi

Motivation till
personlig
utveckling

Författare
Isabelle Liborius

Handledare
Bo Persson

Den, i olika forskningsartiklar, återkommande uppfattningen om att en person som är autonomt orienterad är mer benägen till att utveckla en motivation till personlig utveckling ledde till denna undersökning. Syftet med studien var att undersöka hur autonomi påverkar människor till motivation till personlig utveckling. Studien tar sin utgångspunkt i self-determination theory och dess underteorier causality orientations theory, med de tre orienteringarna kontrollerad, impersonell och autonomi, vilka handlar om orsak till varför en person handlar på ett visst sätt och effekten därav. De olika orienteringarna mättes med en enkät konstruerad efter general causality orientation scale och motivation till personlig utveckling mättes med egenkonstruerade frågor. Enkäten lades ut på fyra olika sidor på Internet med förhoppning om att nå ett brett deltagande. Studien visade att den kontrollerade orienteringen var den av de tre orienteringarna som påverkade människor i högst grad till motivation till personlig utveckling. I studien ingick 62 stycken försöksdeltagare.

Nyckelord: Self-determination theory, motivation, personlig utveckling, causality orientations theory, autonomi, kontrollerad, impersonell

Personlig utveckling är en viktig del av människors motivation i livet. Vad motiverar människor till att sträva mot personlig utveckling? Det kan naturligtvis vara många olika faktorer och i denna studie ska betydelsen av några centrala personlighetsfaktorer undersökas. Ryan och Deci (2008) anger i sin Self-Determination Theory (SDT) att tre grundläggande psykologiska behov hela tiden behöver tillfredsställas i rimlig omfattning för att personen ska fortsätta utvecklas, fungera effektivt och uppleva välbefinnande: självständighet, kompetens och tillhörighet. Teorin innehåller också tre olika kausala orienteringar som beskriver hur människor förhåller sig till omgivning och hur beteende regleras. Autonom orientering anger att personer handlar utifrån uppskattning av och intresse i vad som händer; kontroll orientering fokuserar på belöningar, vinster och andras gillande; och opersonlig eller impersonell orientering karakteriseras av ångest kring personens kompetens.

Motivation till personlig utveckling

Personlig utveckling och motivation här till har studerats på olika sätt, bland annat genom hur motivation på olika vis kan bidra till en förändring och utveckling av en individs beteende, vilket är en del av den personliga utvecklingen (Bandura, 1999). Det finns även studier av motivation och dess påverkan på bland annat individers utförande av arbetsuppgifter och deras strävan framåt, vilket i sin tur kan leda dem till en personlig utveckling (Brown & Ryan, 2004). Tillika även på hur olika typer av förhållningssätt, förutsättningar och feedback kan påverka. Det finns flera definitioner på vad personlig utveckling kan vara, bland annat menar Joseph och Linley (2005) att det handlar om positiva förändringar i livsfilosofi, självinsikt och relationer till andra människor.

Bandura (1999) beskriver hur människor förändrar och reglerar sina beteenden på grund av flera olika anledningar, en av dem är att de förändrar och utvecklar sitt personliga beteende till följd av att det finns vissa förväntningar på dem, ett beteende som medför en bestraffning brukar oftast undvikas. Det som styr ett beteende och hur ett beteende uppfattas påverkas av var, när och mot vem det utspelar sig, men även i vilken situation personen befinner sig. Vidare har Bandura (1999) med sina studier sett att människor observerar och härmar andras beteenden på grund av hur de har lyckats kontra misslyckats, med andra ord sker utveckling och förändring av människors beteenden också genom sociala jämförelser. Att påverka den egna motivationen samt förändra och utveckla sitt beteende kräver att en person lägger ner tillräckligt mycket tid och uppmärksamhet på att iaktta det egna beteendemönstret, samt förstå vilken inverkan olika situationer och personer har på beteendet. Vilken riktning det förändrade beteendemönstret inrättar sig mot handlar till stor del om personens värderingar, men framförallt är människors utveckling av beteendemönster något som sker successivt under en längre tid efter många prövningar och utvärderingar (Bandura, 1999).

Ryff och Keyes (1995) har kommit fram till att personer med en hög nivå av personlig utveckling utmärks av att de har en känsla för fortsatt utveckling, är de här personerna är mer observanta på växande och utveckling, välkomnar nya händelser, har en förståelse för den egna förmågan, har en god inblick i de egna positiva förändringarna och i sitt uppförande, och deras sätt att förändra sig på reflekterar deras självinsikt samt effektivitet. Dessa studier visade också på att personer med en låg nivå av personlig utveckling bär på en känsla av stagnation, och att de inte har, eller har dålig, inblick i egna förändringar och i det egna beteendet, de upplever sig som uttråkade och

ointresserade av sina liv samt känner att de inte har förmåga att kunna utveckla nya attityder och beteenden.

Joseph och Linley (2005) hävdar genom sin studie att en traumatisk upplevelse kan leda till en positiv personlig utveckling, men utvecklingen beror på ett flertal faktorer såsom individuella skillnader i påskyndandet och motivationen till att anpassa sig till den nya situationen och till vilken grad individen är i kontakt med sin inre process samt sin sociala omgivning.

Brown och Ryan (2004) har visat att motivation är något som varierar inte bara i styrka, utan även i inriktning och typ. Vissa går till jobbet för att de tycker det är kul, intressant eller meningsfullt, medan andra gör det enbart för att tjäna pengar. På samma sätt kan man jämföra studenter där vissa studerar för att stilla sin nyfikenhet, medan andra enbart fokuserar på betyg och poäng. Olika typer av påverkan på motivation definieras i SDT (kontrollerad, autonomi och impersonell). I sin undersökning har Brown och Ryan (2004) valt att titta på autonomins roll ur två perspektiv, såsom sociala sammanhang samt i hur den styrs inifrån och hur man kan påverka den med till exempel mindfulness. Genom att analysera årtionden av studier kring autonomi drar de slutsatsen att individer som agerar ur ett autonomt perspektiv når en högre kvalitet på saker de utför och de mår också bättre i sig själva. Med utgångspunkt i Joseph och Linleys (2005) definition av personlig utveckling visade denna analys att människor med ett autonomt förhållningssätt tenderar att nå en högre grad av personligutveckling. En autonom person kan även, med självinsikt, hjälpa till att motivera andra människor till personlig utveckling (Brown & Ryan, 2004). Deci och Ryan (2000) har undersökt hur den inre motivationen påverkas beroende av vilka förutsättningar som individen ges, det vill säga att en individ som får agera under autonoma former når en högre grad av inre motivation som i sin tur leder till personlig utveckling, social utveckling och välmående.

Deci, Nezlek och Sheinman (1981) har gjort en fältstudie för att se om det finns ett samband mellan en lärares sätt att vara och den inre motivationen samt självkänslan hos elever i årskurs 4 till 6. Resultatet visade på att det fanns avgörande faktorer. Fältstudien byggde på data som vid två tillfällen med ett knappt halvårs mellanrum samlades in från 36 olika klassrum, där man tittade på 889 elevers inre motivation och självkänsla. Lärarna delades in i två olika grupper, de som var kontrollerande, vilket innebar att läraren i stort styrde undervisningen samt använde sig mycket av belöningsystem, och de som var autonoma, där eleverna gavs ett större utrymme att agera utifrån sig själva. Jämförelser mellan eleverna utifrån respektive lärartyp gjordes sedan. Resultatet visade på att de elever som hade en kontrollerande lärare riskerade att underminera den inre motivationen och självkänslan, medan de elever som hade en autonom lärare bibehöll eller ökade sin inre motivation och självkänsla (Deci, Nezlek & Sheinman, 1981). Samma slutsats kom Nix, Ryan, Manly och Deci (1999) fram till i en undersökning där fokus även här låg på påverkan i kontrollerad eller autonom form. Avgörande för hur motivation kan påverkas är även den typ av feedback som utdelas i samband med utförda uppgifter. En undersökning har gjorts på barn om hur deras nuvarande motivation samt fortsatta motivation påverkas beroende på hur de bemöts av positiv eller negativ feedback. Studien visade att barn som var motiverade på grund av en yttre anledning blev mer påverkade av en negativ feedback, än barn som styrdes av en inre motivation vilka visade sig vara engagerade i sin aktivitet trots en negativ feedback (Boggiano & Barrett, 1985). Eisenberger och Cameron (1998) har även de

genom sina studier kommit fram till att en positiv feedback kan ge en ökad motivation som i sin tur kan leda till ett fortsatt engagemang och intresse för den påbörjade uppgiften.

Self-determination theory (SDT)

Ryan och Deci har tagit fram teorin self-determination theory (SDT) som de och många andra forskare har använt sig av i flertalet undersökningar och studier i sin strävan att försöka förklara individers olika agerande och utveckling beroende på vilken orientering deras motivation grundar sig på.

Self-determination theory (Deci & Ryan, 2008) är en empiriskt grundad teori med en inriktning som handlar om mänsklig motivation, utveckling och välmående. Inom SDT finns en skillnad mellan en autonomt orienterad motivation och en kontrollerat orienterad motivation. Vid en autonomt orienterad motivation upplever individer en vilja inför, eller en självbekräftelse till följd av, sina handlingar. Motsatsen till en autonomt orienterad motivation är en kontrollerat orienterad motivation, vilken består av både en extern reglering, där en individs uppförande styrs av yttre eventualiteter som belöning eller straff samt om omedveten införlivad reglering, det vill säga, hur en individ integrerar de egna värderingarna med andras. Omedveten införlivad reglering handlar om handlingar som till viss del har internaliserats, och dessa handlingar stimuleras av faktorer som behovet av godkännande, undvikande av skam, ett betingat självförtroende samt ett ego engagemang (Deci & Ryan, 2008).

Ryan och Deci (2000) har studerat SDT och har kunnat identifiera tre behov; behovet av kompetens, behovet av tillhörighet samt behovet av självständighet och alla dessa tre verkar vara betydelsefulla när det handlar om att underlätta för en optimal funktion av den medfödda tendensen vid utveckling samt integration, men även för en konstruktiv social utveckling och ett personligt välmående. Tillåts människan att vara självständig leder det till att individen växer i motsats till om människan utsätts för mer kontrollerade former då de tenderar att hämmas eller avstanna i sin utveckling (Deci & Ryan, 2000).

Ryan och Deci (2008) har i en artikel diskuterat huruvida SDT fungerar i områden inom psykoterapi. I terapeutiska sammanhang har Ryan och Deci studerat faktorer inom SDT som visat på att individer med ett autonomt förhållningssätt inför den terapeutiska processen är mer villiga till förändring, men även en atmosfär som genomsyras av en autonom uppmuntran är avgörande för hur klienten aktivt engagerar sig, samt vilken grad av tillgivenhet den uppvisar (Ryan & Deci, 2008).

Deci och Ryan (2008) har genom att studera SDT kommit fram till att SDT förutsätter att människan av naturen är aktiv, motiverad och nyfiken, men även intresserad och angelägen om att lyckas och nå framgång, en av anledningarna är att detta ger en känsla av tillfredsställelse. De har även sett resultat på att SDT kan medföra att människan kan bli missnöjd och passiv, vad som bidrar till detta handlar till stor del om ett samband mellan människans medfödda natur samt dess sociala omgivning, som antingen kan vara uppmuntrande eller motarbetande. Människor som vistas i en miljö där uppmuntran ges når en mer optimal motivation och upplever en mer positiv psykisk och utvecklingsmässig framgång. De som befinner sig i en miljö där de motarbetas, upplever en lägre grad av motivation samt skadliga effekter på deras välmående (Deci & Ryan, 2008).

Ryan och Deci (2006) har studerat SDT och autonomi som en lösning för att förstå människors reglering av det egna beteendet. Det resulterade i att omfatta autonomins konsekvenser, autonomins utveckling samt hur autonomi påverkas beroende av biologiska och sociala faktorer (Ryan & Deci, 2006).

La Guardia och Patrick (2008) visar på värdet av att använda sig av SDT som ett stöd för att förstå motivationsstrukturer i relationsprocesser, och vidare hur man med hjälp av dessa strukturer kan förutspå personlig utveckling. Deras studie visar på vikten av hur viktig motivation är för att lyckas i en relation, där de också påpekar att autonomi är avgörande för en bestående positiv utgång. Det räcker inte med att det ser bra ut på ytan, finns inte viljan och autonomi hos individen riskerar den positiva ytan att fallera. Individer med en högre grad av autonomi tenderar att utveckla positiva sidor hos sig själva, med andra ord, nå en högre grad av personlig utveckling (La Guardia & Patrick, 2008).

Causality orientations theory (COT)

Causality orientation theory är en underteori till SDT som inriktar sig mot olika slags motivationsinverknningar och hur dessa påverkar individen på olika sätt. Causality orientations theory innefattar tre inriktningar, vilka är autonom orientering, kontrollerad orientering och impersonell orientering (Ryan & Deci, 2008).

Autonom motivation omfattar både inre motivation och de typer av yttre motivation där individen har förlikat sig med värdet av en handling till den grad att de har integrerat det i sitt eget jag. När en person är autonomt motiverad upplever de en önskan om självbekräftelse av sina handlingar, med andra ord stimulerar och styr den autonoma motivationen deras beteenden (Deci & Ryan, 2008). Vidare skriver de att den autonoma inriktningen har gett positiva resultat på psykisk hälsa och på beteendeförändringar. Personer som visar på en inre strävan är oftast mer autonoma när de vill uppnå sitt mål. När deras autonomi uppmuntras av den sociala omgivningen infinner sig en känsla av frihet som i sin tur leder till ökat intresse och förståelse för den egna utvecklingen (Deci & Ryan, 2008). En autonom uppmuntran är den faktor som är av störst vikt när det handlar om sociala sammanhang och för dess förutsägande av identifiering och integration samt för autonoma beteenden (Gagné & Deci, 2005). Vidare hävdar Gagné och Deci (2005) att flera undersökningar har visat på att interaktiva miljöer där förutsättningar för autonomi främjas oftast leder till positiva resultat i slutändan. Den autonoma inriktningen handlar om individers tendenser att reglera deras beteenden grundat på deras intressen och deras egna värderingar (La Guardia & Patrick, 2008).

Kontrollerad motivation består av en yttre reglering, där det egna beteendet beror på yttre påverkan av belöningar och bestraffningar, och en inre reglering, där regleringen av en händelse delvis har internaliserats och stimuleras av faktorer som t ex undvikande av skam, en önskan om gillande eller bristande självförtroende. När individer är kontrollerande upplever de en press att tänka, känna eller agera på ett speciellt sätt. Precis som den autonoma motivationen stimulerar och styr den kontrollerande motivationen beteenden (Deci & Ryan, 2008). Vidare skriver de att den kontrollerande inriktningen förknippas med både en inre och en yttre osäkerhet som leder till ett minskat välmående. Personer som visar på en yttre strävan är oftast mer kontrollerande när de vill uppnå sitt mål (Deci & Ryan, 2008). Den kontrollerade inriktningen handlar

om individers sätt att reglera deras beteenden grundat på yttre påfrestningar samt yttre direktiv om hur de ska uppföra sig (La Guardia & Patrick, 2008).

Impersonella inriktningen handlar om individers tendens att uppleva en ineffektivitet i sina egna handlingar, dessa individer visar ej sällan en tillbakadragenhet och ett ointresse i att delta i sociala sammanhang (La Guardia & Patrick, 2008). Den impersonella inriktningen visar på samband med symtom av håglöshet, självnedvärdering och brist på vitalitet (Deci & Ryan, 2008).

Syfte och hypotes

Det finns tidigare forskning om motivation och dess samband med många olika variabler men vid efterforskning fanns det ingen studie som renodlat inriktar sig mot betydelsen av en autonom orientering för människors motivation till personlig utveckling. Syftet med studien är att belysa människors motivation till personlig utveckling. Uppfattningen är att en person som är autonomt orienterad, är mer företagsam på ett sätt som bidrar till att de är öppna och ger sig lättare och oftare in i nya relationer och upplevelser vilket kan bidra till en ökad personlig utveckling, mer eller mindre beroende på hur mottaglig personen är för detta. Genom denna studie finns en tanke att bringa en klarare bild av och uppfattning om den autonoma orienteringens betydelse för ökad motivation till personlig utveckling. En bättre kunskap om detta kan kanske leda till en förbättrad vägledning i terapeutiska samband där klienter söker efter motivation till en fortsatt personlig utveckling. Hypotesen om vilken personlighetstyp som i högre grad strävar efter en ökad personlig utveckling är följande: ju högre grad av autonom orientering desto starkare motivation till personlig utveckling.

Metod

Undersökningsdeltagare

Undersökningen har genomförts på fyra olika hemsidor på Internet, vilka var www.familjeliv.se, www.livshandboken.se, www.ifokus.se samt www.facebook.se, där den låg ute under ungefär 14 dygn. Hur många svarsdeltagare som kommer från respektive hemsida går inte att utläsa då denna variabel inte fanns med i enkäten, detta då det bedömdes som irrelevant. Tanken var att försöka nå ut till en så bred målgrupp som möjligt, det vill säga till personer med en spridd bakgrund, ålder samt både män och kvinnor. Försöksdeltagarna som genomförde hela enkäten var till antalet 62 stycken varav 51 stycken kvinnor och 11 stycken var män i åldrarna 18 till 71 år, med majoriteten, 40 personer, i åldersspannet 20-40 år. I förtexten av enkätundersökningen formulerades att studien var frivillig, anonym samt att deltagaren fick avbryta undersökningen om den önskade detta (Vetenskapsrådet, 2002).

Material

General Causality Orientation Scale (GCOS) är ett test som används för att mäta hur människors beteende i allmänhet påverkas av autonom, kontrollerad och impersonell reglering (La Guardia & Patrick, 2008). Ryan och Deci utvecklade en ny testskala, GCOS, med fokus på autonom, kontrollerad och impersonell orientering. Inledningsvis tog de fram 96 items som de testade på över 200 studenter vid Rochester universitet. Av svaren genomfördes en faktoranalys som resulterade i 12 scenarier med totalt 36 items. Målet var att varje scenario skulle innehålla 3 svarsalternativ som fokuserade på respektive autonomi, kontrollerad och impersonell. Efter att ha utfört flertalet tester och

analyser visar det sig att testet står sig starkt i jämförelse med andra liknande tester (Deci & Ryan, 1985). Senare har GCOS vidareutvecklats till att även omfatta ett test med 17 scenarier och totalt 51 items, vilken har använts i denna undersökning. De ursprungliga 12 scenarierna ligger kvar i grunden.

För att mäta försöksdeltagarnas grad av autonomt orienterad motivation, kontrollerad orienterad motivation och impersonellt orienterad motivation samt motivation till personlig utveckling användes en kvantitativ enkätundersökning. Enkäten består av dels General Causality Orientation Scale (GCOS) (Deci & Ryan, 1985), vilken jag har översatt från engelska till svenska, dels av egenkonstruerade frågor för att mäta motivation till personlig utveckling (se bilaga 1). Ett exempel på ett item från delen av GCOS, ett scenario med tre efterföljande påståenden, ”Du har precis fått resultat av ett prov du gjort, och inser att du lyckades väldigt dåligt. Din första reaktion är förmodligen: a) ’Jag kan inte göra någonting rätt’, och känner dig nedslagen. b) ’Jag undrar hur jag lyckades prestera så dåligt’, och känner dig besviken. ’Det här provet säger ändå inget’, och känner dig arg.” Varje enskilt påstående kräver svar och graderas efter den sjugradiga skalan där 1 står för ”inte troligt” och 7 ”mycket troligt”. De egenkonstruerade frågorna inriktar sig på motivation till personlig utveckling. Frågorna är konstruerade som förutbestämda och slutna och svarsalternativen är i form av en Likertskala där respondenten markerar en siffra ur en sjugradig skala (Bryman, 2001). För att ta ett exempel på ett item från den egenkonstruerade delen med svarsalternativ i form av en Likertskala, ”Att våga bestämma själv är viktigt för mig” och där efter kom skalan med alternativen från siffran 1 som stod för ”i liten utsträckning” och nummer 7 som visar på ”i stor utsträckning”. Enkätfrågorna bestod av totalt 73 items som sammanställdes till fyra variabler; autonom orientering med 17 items ($\alpha=0.77$), kontrollerad orientering med 17 items ($\alpha=0.80$), impersonell orientering med 17 items ($\alpha=0.83$), och motivation till personlig utveckling med 22 items ($\alpha=0.89$).

Bortfall

Antalet deltagare som påbörjade ifyllandet av enkäten men av någon anledning avslutade innan den var färdig var till antalet 34 stycken, och då var 27 stycken kvinnor och 7 stycken var män. Majoriteten av dem som avbröt undersökningen gjorde detta innan de ens hade påbörjat den, med andra ord fyllde de i kön samt ålder men valde därefter att avsluta. Ett par av dem valde att avsluta när de hade kommit över hälften av frågorna, medan de övriga avslutade innan de hade kommit till fråga tio. Det fanns även två avbrutna enkätsvar från två omyndiga kvinnor.

Resultat

För att testa vilka prediktorer av kontrollerad, impersonal och autonom som är signifikant relaterade till motivation till personlig utveckling kördes en standard multipel regressionsanalys, se Tabell 1. Korrelationer mellan prediktorerna visas i Tabell 2.

Analysen visade att endast kontrollerad orientering signifikant predicerar motivation till personlig utveckling, vilket innebär att ju mer kontrollerad motivation en person har ju högre motivation till personlig utveckling har personen. Modellen förklarar 19 % av variationen i motivation till personlig utveckling, $F(3, 57) = 5.67, p < 0.01$.

Tabell 1.

Summering av standard multiple regressionsanalys för prediktorerna kontrollerad, impersonell och autonom orientering.

Variabel	B	SE B	b
Kontrollerad	0.32	0.12	0.32
Impersonal	-0.14	0.12	- 0.15
Autonom	0.28	0.16	0.23

Not: Adjusted $R^2 = 0.19$, $p < 0.01$.

Tabell 2.

M, SD och korrelationer mellan variabler i standard multiple regressionsanalys (N = 61)

	Moti	Contr	Imp	Auto	M	SD
Moti	--				5.48	0.91
Kontr	0.36	--			3.40	0.91
Imp	-0.23	0.02	--		3.24	0.95
Auto	0.35	0.18	-0.40	--	5.36	0.76

Diskussion

Resultatet visar att studiens centrala hypotes inte fick stöd. Autonom orientering är inte signifikant relaterad till motivation till personlig utveckling. Däremot visar studien att ju starkare kontrollerad orientering en person har desto mer motiverad till personlig utveckling har den. Att det resultatet inte var väntat grundar sig mycket på att flera tidigare undersökningar angående autonom motivation i närliggande områden har visat på att det är den autonoma, det vill säga den självständiga och den inre motivationen som framförallt har lett till bättre och positiva effekter som till exempelvis angående psykisk hälsa samt beteendeförändringar (Deci & Ryan, 2008). Den kontrollerande motivationen, vilken består av både en yttre samt en inre reglering av ens handlingar, har forskning visat att denna kan leda till ett minskat välmående (Deci & Ryan, 2008). Men precis som den autonoma motivationen stimulerar och styr den kontrollerande motivationen beteenden (Deci & Ryan, 2008).

Inom SDT står autonom och kontrollerad orientering båda som motsatsen till amotivation och vissa likheter finns mellan dessa. Både autonom och kontrollerad motivation påverkas av inre och yttre faktorer, men skillnader finns i regleringen, autonomi regleras framförallt inifrån, medan kontrollerad regleras av yttre faktorer. Båda motivationstyperna klassas som avsiktliga, det vill säga det finns en vilja att agera (Gangné & Deci, 2005). Med hänsyn till detta kan man tänka sig att både autonom motivation och kontrollerad motivation kan te sig lika i ett kortare perspektiv. Kanske är det till och med på det viset att kontrollerad motivation faktiskt kan framstå som mer påtaglig beroende på hur länge de yttre påverkansfaktorerna, såsom till exempel hög lön, belöningar, positiv feedback etcetera, kvarstår. Naturligtvis beror det på hur belöningsinriktad personen är. I ett mer långtgående perspektiv vinner autonom motivation då den inre viljan förväntas kvarstå, medan kontrollerad motivation kan leda till negativa effekter då det hela tiden finns en risk för att den yttre påverkansfaktorn försvinner, du får sparken, företaget går i konkurs, pengarna tar slut eller att en lärare slutar med positiv uppmuntran etcetera. Eisenberger och Cameron (1998) har tidigare

gjort undersökningar kring belöningar, kreativitet och inre motivation där de menar på att när en belöning plockas bort har det inte några nämnvärda negativa effekter på motivationen. Denna slutsats har ifrågasatts av flertal forskare och därför genomförde Eisenberger och Cameron nya undersökningar som resulterade i att deras tidigare slutsats förstärktes.

Med hänsyn till ovanstående framstår resultatet som rimligt. Även om den forskning som har tagits del av övervägande framhäver autonomin som avgörande i slutändan, utesluter inte det att den kontrollerade orienteringen kan vara signifikant här och nu. I undersökningen som har utförts fanns det ingen faktor som undersökte motivationen i ett längre perspektiv, vilket innebär att det finns en möjlighet att resultatet hade kunnat se annorlunda ut om en mätning skett vid upprepade tillfällen över tid.

Urvalsgruppen i undersökningen togs fram genom en allmän förfrågan om att vilja delta i enkätundersökningen. Det forum som valdes var fyra olika hemsidor på Internet med koppling till personlig utveckling, undantaget Facebook. Att målgruppen är allmän och att enkätsvaren lämnades via en nätbaserad enkät lämnar naturligtvis utrymme för spekulation om huruvida resultatet i undersökningen hade kunnat påverkas genom att inledningsvis riktas mot en speciell målgrupp, och även om det hade inneburit skillnader om enkäten genomförts i annan form, till exempel som personliga intervjuer. Personliga intervjuer hade kunnat öka chansen för en mer nyanserad bild, dels på grund av att en personlig kontakt kan leda till ett större engagemang samt öppenhet inför de ställda frågorna, dels för att det finns en trolig risk att försöksdeltagaren svarar utan närmare eftertanke och efter ett fast mönster när de fyller i enkäten via Internet. Det går inte att bedöma om försökspersonen besvarar enkäten utifrån intresse, eller om det sker för skojs skull.

Om en liknande undersökning ska utföras i framtiden bör man överväga tillvägagångssättet. Det kan även vara intressant att rikta sig mot en specifik målgrupp, till exempel undersöka om det finns skillnader i motivationen beroende på tillhörigheten av en viss grupp i samhället. Ålder har inte tagits hänsyn till i undersökningen, och frågan är hur relevant åldersfaktorn är för typen av motivation. Tänkbart kan vara att genomföra en undersökning inriktad mot ålder för att se om det finns en period i livet där det finns mer motivation till personlig utveckling än vid andra faser. Könsfördelning i undersökningen var ojämn, 18 % män, 82 % kvinnor och därför kan spekulationer ske i om resultatet blivit annorlunda med en jämnare könsfördelning, eller med en övervägande majoritet av män.

Eftersom undersökningen skedde via ifyllandet av en enkät utan personlig kontakt kan det finnas en brist i studien genom att ingen definiering av begreppen motivation och personlig utveckling fanns att tillgå i förtexterna för försöksdeltagarna att ta del av. Försöksdeltagarna har fyllt i frågorna på enkäten utifrån deras egna definitioner. Därmed finns en fundering kring om studien hade gett ett annat resultat om alla försöksdeltagare utgått från exakt samma definition.

Validiteten i den del av enkätundersökningen som består av General Causality Orientation Scale (GCOS) (www.psych.rochester.edu) är enligt Deci och Ryan (1985) god. Däremot kan validiteten av de egenkonstruerade frågorna diskuteras. Hänsyn har inte tagits i förväg till huruvida dessa frågor bedöms rikta sig mot någon speciell typ av reglering enligt COT. Det innebär att det finns en möjlighet att de egenkonstruerade

frågorna kan tendera att korrelera bättre med variabeln kontrollerad orientering jämfört med övriga orienteringar. GCOS är anpassad för att innehålla 17 items av vardera autonom, kontrollerad och impersonell orientering, hänsyn till detta har inte tagits i de egna frågorna.

Reliabiliteten i de fyra testvariablerna är acceptabel medan reliabiliteten i studiens övriga komponenter däremot kan diskuteras för om denna undersökning skulle göras igen i ett annat utförande eller i samma kan det finnas en trolig möjlighet att utslaget blir annorlunda.

Undersökningens resultat säger att människor med en kontrollerad orientering, det vill säga de som drivs av framförallt en yttre belöning och andras gillande, är mer intresserade av personlig utveckling. Frågan är om det verkligen är fallet i praktiken eller om det bara är en slump att just detta resultat visade på den orienteringen. En anledning till att det skulle kunna vara på detta vis är att försöksdeltagarna i undersökningen bestod av individer som har ett behov av att bli än mer omtyckta och bekräftade av andra. Med utgångspunkt i Eisenberger och Camerons (1998) undersökning är det möjligt att spekulera i om den kontrollerade orienteringen, i jämförelse med de andra orienteringarna, är mer avgörande för motivation till personlig utveckling. I dagens samhälle styr konsumtionsfaktorn betydligt mer än förr. Människor jämför sig med varandra, påverkas till viss del av sin omgivning och möjligt är att det är en yttre faktor som styr en kontrollerad orientering? Målet blir en inre, om än tillfällig, tillfredsställelse baserad på yttre ting där människan motiveras att göra vissa saker för att uppnå denna tillfredsställelse. Ett intressant område att fördjupa sig mer i vid framtida undersökningar om motivation till personlig utveckling.

Referenser

- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In Pervin, L. & John, O. (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications.
- Boggiano, A., K. & Barrett, M. (1985). Performance and motivational deficits of helplessness: The role of motivational orientations. *Journal of personality and social psychology*, 49(6), 1753-1761.
- Brown, K., W. & Ryan, R., M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. In Linely, P., A. & Joseph, S. (Eds), *Positive Psychology in practice* (pp. 105-124). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Bryman, A. (2001) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB. ISBN: 91-47-06402-1.
- Deci, E., L., Nezlek, J. & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of personality and social psychology*, 40(1), 1-10.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general Causality Orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(1), 109-135.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology*, 49(3), 182-185.
- Eisenberger, R. & Cameron, J. (1998). Reward, intrinsic interest, and creativity: New findings. *American Psychologist*, 53(6), 676-679.
- <http://www.facebook.se> (05.04.2010)
- <http://www.familjeliv.se> (06.04.2010)
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of organizational behaviour*, 26, 331-362.
- <http://www.ifokus.se> (05.04.2010)
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9(3), 262-280.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination Theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian psychology*, 49(3), 201-209.
- <http://www.livshandboken.se> (05.04.2010)
- Nix, g., A., Ryan, R., M., Manly, J., B. & Deci, E., L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of experimental social psychology*, 35, 266-284.
- http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/GCOS_17.php (05.04.2010)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of personality*, 74(6), Blackwell Publishing, Inc.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P. John, R. W. Robbins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 654-678). New York: The Guilford Press.

Ryan, M., R. & Deci, L., E. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian psychology*, 49(3), 186-193.

Ryff, C. D., & Keyes, L. C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and social psychology*, 69(4), 719-727.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. ISBN: 91-7307-008-4.

- c. Jag vill gärna ställa upp nya mål att sträva mot i livet
- d. Jag vill förstå mer och mer av livet
- e. Jag vill hela tiden bli bättre och bättre på det jag redan kan

Tack för ditt deltagande, det betyder mycket för mig! Är du intresserad av en kopia på det färdiga arbetet så uppge vänligen din e-mail adress i nedanstående fält. Tack!